

Workout Challenge Woche 3



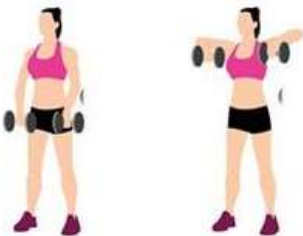
Dumbbell squat and press

Kniebeugen mit zwei Gewichten. Die Gewichte werden auf Schulterhöhe gehalten, die Handinnenfläche zeigt zum Kopf. Beim Beugen die Gewichte zu den Schultern ziehen, beim Streichen diese Richtung Decke führen.



Biceps curl

Im Stand zunächst den rechten Arm trainieren. Die Handinnenfläche zeigt zum Körper, der Oberarm bleibt stabil. Der Unterarm wird aus der Streckung zur Schulter geführt. Nach der Wiederholungszahl den Arm wechseln.



Upright row

Im schulterbreitem Stand in beiden Händen ein Gewicht halten. Die Handinnenfläche zeigt nach hinten. Die Arme aus der Streckung nach oben ziehen, sodass Ellenbogen und Schultern eine Linie bilden. Danach wieder absenken und erneut anziehen.



Reverse fly

Im schulterbreitem Stand den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne absenken. In jeder Hand befindet sich ein Gewicht. Die Handinnenflächen zeigen zueinander. Die Arme aus der Hand gestreckt auf Schulterhöhe anheben und wieder absenken.



Squats dumbbell oblique raise

Kniebeugen bei denen in der Streckung die Hüfte im Wechsel um 90 Grad nach links und rechts aufgedreht wird. Die Gewichte in den Händen sind bei der Beugung vor der Brust (Handinnenflächen zueinander) und werden in der Streckung nach oben geführt (Handinnenflächen zur Decke).



Side dumbbell raise

Im Stand Gewicht in der Hand, wobei die Handinnenfläche zum Körper zeigt. Den rechten Arm langgestreckt nach außen führen bis die Schulterhöhe erreicht ist und wieder ablassen. Nach der Wiederholungszahl die Übung mit links ausführen.

Als Gewicht können kleine Hantel oder Getränkeflaschen á 0,5 Liter verwendet werden.